

## १७. सुंदर दाँत, स्वस्थ शरीर



**बताओ तो**

- तुम्हारी कक्षा के कितने विद्यार्थियों के दाँत गिर चुके हैं ?
- जिनके दाँत गिर चुके हैं, क्या उनके नए दाँत फिर से आएँगे ?
- कुछ दादा-दादियों के सभी दाँत गिर जाते हैं । क्या उनको फिर से नए दाँत आते हैं ?

### ● सुभाष के दादा जी की कहानी

हमारी इमारत के सभी बच्चे शाम के समय खेलने के लिए एकत्र हुए थे ।

सुभाष नहीं आया था । वह अपने दादा जी के साथ दाँत के डॉक्टर के पास गया था । तीन माह पहले दादा जी के बचे हुए दाँत निकाल दिए गए थे । आज उन्हें नवीन दंतावली (कृत्रिम दाँतों का सेट) मिलने वाली थी ।

मोनिका दीदी ने कहा, “ऐसी दंतावली तो दीखने में असली जैसी होती है परंतु वे दाँत नकली होते हैं ।

पहली कक्षा के अहमद ने पूछा, “नवीन दंतावली किसलिए ? मेरे भैया के दाँत गिरे थे परंतु उनके सभी दाँत फिर से आ गए । उसी प्रकार सुभाष के दादा जी के दाँत नहीं आएँगे क्या ?”

यह सुनकर सभी बच्चे हँस पड़े ।



मोनिका दीदी ने अहमद को समझाया, “अरे ! बचपन में जो दाँत आते हैं न, उन्हें ‘दूध के दाँत’ कहते हैं । वे सातवें-आठवें वर्ष में क्रमशः गिर जाते हैं । इसके बाद एक बार फिर से दाँत आते हैं । उन्हें ‘स्थायी दाँत’ कहते हैं । उनके गिरने पर दाँत पुनः नहीं आते ।” बालू ने कहा, “नहीं आते हैं; तो न आएँ । नकली दाँतों की दंतावली क्यों लगवानी है?”

मोनिका दीदी बोली, “बालू, तू तीसरी कक्षा में है न ? इस समय तुम्हारे वर्ग के दस-बारह बच्चों के तो दाँत गिरे गए हैं । स्वयं तुम्हारे दाँत गिर चुके हैं । दाँतों के गिरने पर खाने और बोलने में कठिनाई होती है न?”

बालू ने कहा, “यह तो सही बात है । भुने हुए दाने मुझे बहुत पसंद हैं परंतु मैं कहाँ खा पाता हूँ ?”



मेरी ने कहा, “और बालू तो ‘श’ बोल नहीं सकता । आगे वाले दाँत गिर गए न ? ‘श’ बोलने पर उसके मुँह से सीटी-सी बजती है ।”

इसे सुनकर सभी विद्यार्थी एक बार फिर हँस पड़े ।

मोनिका दीदी ने कहा, “अब समझे न ? स्थायी दाँतों की देखभाल करना क्यों आवश्यक है ?”

उसी समय में सुभाष और उसके दादा जी लौटकर आए । दादा जी बच्चों की ओर देखकर हँसे । उनकी नवीन दंतावली के दाँत खूब अच्छे चमक रहे थे ।



### थोड़ा सोचो

- बुढ़ापे में बहुत-से लोगों के दाँत गिर जाते हैं परंतु कुछ लोगों के स्थायी दाँत बहुत पहले ही गिर जाते हैं, इसका कारण क्या होना चाहिए ?

### ● दाँतों की सही देखभाल

कुछ भी खाने के बाद मुख को अच्छी तरह स्वच्छ करो । गरारा करो । दाँतों पर अंदर और बाहर से दोनों ओर उँगली घुमाओ । कुल मिलाकर पाँच-छह बार कुल्ला करो ।



ऐसा न करने पर भोजन के कण मुख में ही रह जाते हैं । वे दाँतों में तथा जीभ से चिपके रहते हैं । दाँतों की दरारों में भी फँसे रह जाते हैं । मुख के अंदर वैसे ही रहने पर वे सड़ते हैं । इसीलिए मुख से दुर्गंध आती है । यदि बार-बार ऐसा होता रहता है तो मसूड़े भी खराब हो जाते हैं । मसूड़ों में से रक्त और मवाद (पीब) आना प्रारंभ हो जाता है ।



कालांतर में यह गंदा पदार्थ पेट के अंदर भी जाता है । इससे पेट के विकार होते हैं । इसके अतिरिक्त भोजन के सड़े हुए कण मुख में रहने के कारण उनके कुप्रभाव से दाँतों में सड़न पैदा हो जाती है । धीरे-धीरे दाँत हिलने लगते हैं और अंत में गिर जाते हैं ।

हमें इससे बचना चाहिए । इसके लिए प्रतिदिन रात में सोने से पहले और प्रातःकाल सोकर उठने के बाद दाँतों को स्वच्छ करना चाहिए । साथ-साथ जीभ तथा मसूड़ों को भी स्वच्छ करना चाहिए ।



दाँतों को स्वच्छ करने के लिए कुछ लोग नीम अथवा बबूल की दातौन का उपयोग करते हैं। कुछ लोग बाजार में मिलने वाले दंतमंजन का उपयोग करते हैं। घर में तैयार की गई राख का भी उपयोग किया जाता है। कुछ लोग ब्रश और पेस्ट का उपयोग करते हैं। बबूल की दातौन अथवा राख का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें पूर्ण रूप से स्वच्छ नहीं होतीं।

इसके अतिरिक्त राख खुरदरी होती है। दातौन कठोर होती है। इनसे मसूड़ों को क्षति पहुँच सकती है। ब्रश तथा पेस्ट का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें अच्छी तरह स्वच्छ होती हैं। इसके अतिरिक्त पेस्ट से फेन (झाग) बनता है। उसके द्वारा दरारों में अटके हुए भोजन के कण बाहर निकलने में सहायता मिलती है।



### थोड़ा सोचो

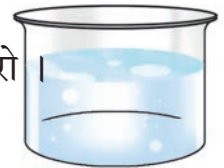
- मुख स्वच्छ करने की सबसे अच्छी विधि कौन-सी है ? क्यों ?

### भोजन के पहले हाथ क्यों धोने चाहिए



### करके देखो

- काँच की एक बीकर लो। उसमें लगभग आधे भाग तक स्वच्छ पानी भरो।
- अपनी कक्षा के किसी एक विद्यार्थी को इसमें हाथ धोने के लिए कहो।
- अब उस विद्यार्थी के हाथ देखो।
- यह भी देखो कि बीकर के पानी में क्या कोई परिवर्तन हुआ है।



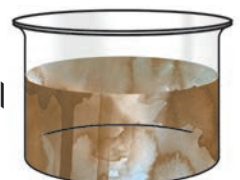
तुम्हें क्या दिखाई देगा ?

- बीकर के पानी में विद्यार्थी के धोए हुए हाथ स्वच्छ हो जाते हैं।
- बीकर का पानी थोड़ा-सा गँदला हुआ है।
- तुम्हारी कक्षा का कोई भी विद्यार्थी हाथ धोता तो भी यही दिखाई देता।



इससे क्या ज्ञात होता है ?

दिनभर विभिन्न प्रकार के काम करने से हमारे हाथ अस्वच्छ हो जाते हैं।



अतः भोजन के पहले हाथों को स्वच्छ करना चाहिए।



## क्या तुम जानते हो

- यदि शरीर पर कहीं खरोंच लग जाए, घाव हो जाए तो बहुत-से लोग घाव पर गीली मिट्टी का लेप लगा देते हैं परंतु यह गलत है। इससे घाव में सड़न हो सकती है। घाव में मवाद भी हो सकता है।

### ● शरीर की स्वच्छता

ध्यान दो कि अपने शरीर को केवल हम ही स्वच्छ रख सकते हैं। गंदगीवाले हाथों से भोजन ग्रहण करने पर हाथ में चिपकी गंदगी पेट के अंदर जाती है। पेट खराब हो जाता है। अतः भोजन ग्रहण करने से पहले दोनों हाथों को अच्छी तरह धोकर स्वच्छ करना चाहिए। जिस प्रकार दाँतों को स्वच्छ रखना आवश्यक है, उसी प्रकार बालों तथा नाखूनों को भी स्वच्छ रखना आवश्यक है।

पाँचों ज्ञानेंद्रियों की स्वच्छता आवश्यक है। इसके लिए प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। सप्ताह में कम-से-कम एक बार बाल अवश्य धोने चाहिए।

शरीर की स्वच्छता पर ध्यान न देने पर विभिन्न प्रकार के रोग-बीमारियाँ हो सकती हैं।

### सच्चा बुद्धिमान कौन ?

- प्रातःकाल सोकर उठने पर सभी दाँत साफ करके तुरंत मुँह धोते हैं और सोने से पहले भी ध्यानपूर्वक दाँत स्वच्छ करके मुँह अवश्य धोते हैं। वे सच्चे बुद्धिमान।
- भोजन के बाद सभी हाथ धोते हैं और भोजन से पहले भी ध्यानपूर्वक हाथ अवश्य धोते हैं। वे सच्चे बुद्धिमान।



## हमने क्या सीखा

- \* बचपन में जो दाँत आते हैं, उन्हें 'दूध के दाँत' कहते हैं। ये प्रायः आयु के सातवें-आठवें वर्ष में गिर जाते हैं।
- \* इसके बाद एक बार फिर से दाँत आते हैं। उन दाँतों को 'स्थायी दाँत' कहते हैं।
- \* स्थायी दाँतों के गिरने के बाद फिर से दाँत नहीं आते। इसलिए दाँतों की सही देखभाल करनी चाहिए।
- \* दाँत गंदे होने पर वह गंदगी पेट के अंदर जाती है। उससे पेट की बीमारियाँ होती हैं।
- \* खेलते या काम करते समय हाथ गंदे हो जाते हैं। भोजन के साथ यह गंदगी भी पेट के अंदर पहुँच जाती है। इससे पेट के विकार होते हैं। अतः हाथों को अच्छी तरह धोने के बाद ही भोजन के लिए बैठना चाहिए।
- \* हमें अपने बालों, नाखूनों और ज्ञानेंद्रियों को भी स्वच्छ रखना चाहिए।



## इसे सदैव ध्यान में रखो

अपने शरीर की स्वच्छता हमें स्वयं रखनी चाहिए।



## स्वाध्याय

### (अ) अब क्या करना चाहिए :

- मित्र के दाँत में दर्द हो रहा है। वह डॉक्टर से डरता है। इसलिए किसी को बताता नहीं परंतु उसे डॉक्टर के पास ले जाना है।

### (आ) थोड़ा सोचो :

- (१) दाँतों को स्वच्छ करने की सबसे अच्छी विधि क्या है ? क्यों ?
- (२) नाखूनों को क्यों बढ़ने नहीं देना चाहिए ?
- (३) बाजार से खरीदकर लाए गए अंगूरों को धोकर खाने की आवश्यकता क्यों होती है ?
- (४) सबेरे उठकर दाँतों को स्वच्छ करने की अपेक्षा रात को सोने से पहले दाँतों को स्वच्छ करना अधिक महत्त्वपूर्ण है। इसका क्या कारण है ?
- (५) बाहर से आने पर हाथ-पैर धोने का प्रचलन (प्रथा) क्यों है ?

### (इ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

- (१) ..... आयु के सातवें या आठवें वर्ष में दाँत गिर जाते हैं।
- (२) सड़े हुए ..... मुँह में रहने पर, उनके कुप्रभाव से दाँत गिर जाते हैं।
- (३) ब्रश तथा ..... का उपयोग करने पर दाँतों की दरारें भी स्वच्छ हो जाती हैं।
- (४) दाँतों को स्वच्छ करते समय ..... और मसूड़ों को भी स्वच्छ करना चाहिए।
- (५) पाँचों ..... को स्वच्छ रखना भी आवश्यक है।

### (ई) नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखो :

- (१) मसूड़ों में विकार कैसे उत्पन्न होते हैं ?
- (२) कुछ भी खाने के बाद मुँह को कैसे स्वच्छ करना चाहिए ?
- (३) भोजन ग्रहण करने के पहले हाथों को धोकर स्वच्छ क्यों करना चाहिए ?
- (४) मुँह धोने के लिए ब्रश तथा पेस्ट का उपयोग करने से कौन-से लाभ होते हैं।
- (५) यदि हम स्वच्छता पर ध्यान न दें तो क्या हो सकता है ?
- (६) दाँत गंदे रहने पर पेट के विकार क्यों होते हैं ?



### उपक्रम

- जब कभी छोटे-मोटे रूप से गिरना-पड़ना-कटना-झुलसना होता है; तब हमें कौन-से घरेलू उपचार करने चाहिए, इसकी जानकारी अपने समीपवाले सरकारी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से प्राप्त करो।

